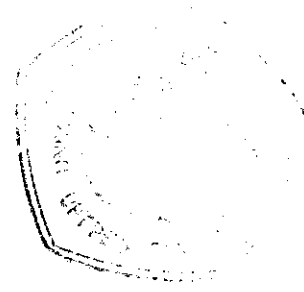




BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN



A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbedaan hasil latihan lompat jauh mempergunakan papan tolak miring dengan menggunakan papan tolak datar, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan Sebagai berikut :

1. Latihan lompat jauh dengan menggunakan papan tolak miring menunjukkan peningkatan yang Signifikan.
2. Latihan lompat jauh dengan menggunakan papan tolak datar menunjukkan peningkatan yang Signifikan.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan hasil lompat jauh antara latihan menggunakan papan tolak miring dengan latihan menggunakan papan tolak datar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh sebagaimana diuraikan diatas, maka penulis menyarankan bahwa :

1. Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok, pelatih, guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, siswa/atlet pemula dapat menggunakan kedua perlakuan sebagai variasi dalam latihan.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, teknik pengumpulan data yang lebih teliti, serta waktu latihan yang lebih lama agar dicapai hasil yang lebih baik dari yang telah penulis lakukan.

